



Відновлювальна комунікація для людей з інвалідністю й тих, хто поруч

Видання перше

**Відновлювальна
комунікація
для людей
з інвалідністю
й тих, хто поруч**

Посібники проєкту «Як ти, брате?»

Посібники зеленої серії призначені для того, щоб зберегти або відновити контакт:

«Як ти, брате/сестро?» Травматичний досвід та як про нього розмовляти»,

«Як ти, кохана(ий)? Як розмовляти, якщо ви на відстані»,

«Як ти... Як розмовляти з тими, хто втратив близьких»,

«Як ти, сонечко?» Як розмовляти з дитиною під час війни»,

«Як ви, командире?» Як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру й авторитет»,

«Як ти, ветеране?» Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя».

Посібники жовтої серії призначені допомогти підтримувати одне одного:

«Поговори зі мною... Як надавати базову психологічну допомогу через розмову»,

«Групи підтримки. Як прийняти людей у коло "своїх"».

Посібники блакитної серії призначені допомогти адаптувати комунікацію до нових умов:

«Тактична комунікація для закладів освіти. Як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час війни»,

«Тактична комунікація для медиків. Як підтримувати тих, хто вижив»,

«Тактична комунікація для військових. Як спілкуватися в умовах страху та стресу»,

«Тактична комунікація для цивільних. Як підтримувати стосунки під час війни»,

«Тактична комунікація для бізнесу. Клієнтський сервіс під час війни»,

«Тактична комунікація для ветеранів та їхніх родин»,

«Тактична комунікація для психологів. Як спілкуватися на перших сесіях».

Посібники фіолетової серії:

«Відновлювальна комунікація: повернення після полону»,

«Відновлювальна комунікація для людей з інвалідністю й тих, хто поруч».

Завантажити або замовити безкоштовні
друковані примірники:



Розповсюджено понад 450 000 примірників.

Дякуємо за допомогу у створенні посібника:

Ксенії Лавріній, Віталію Пчолкіну, Анні Лакштановій, Наталії Думанській, Ганні Хоменко, Альоні Харченко, Ірині Коптілі, Юлії Стексовій, Артему Скрипнику, Вікторії Юхно, Анні Тетервачук, Раїсі Кравченко, Олені Тараненко і Сергію Жуковському.

Уся відповідальність за зміст посібника лежить на команді проєкту «Як ти, брате?».

Редакторка **Яна Сабляш**.

Друковані посібники безкоштовні. Отримувачі сплачують лише доставку «Новою поштою».

Як створено цей посібник

Цей посібник створений на основі практичного досвіду.

Ми зібрали інтерв'ю з людьми з інвалідністю, їхніми близькими та фахівцями, систематизували повторювані ситуації та описали закономірності, що виникають у спілкуванні.

У посібнику зібрані фрази і способи дій, які допомагають полегшити комунікацію в типових ситуаціях.

Це один із можливих практичних підходів, сформований на основі досвіду, а не єдино правильна модель.

Що важливо врахувати

Зібраний досвід не є вичерпним, а ситуації можуть відрізнятись. Те, що працює в одній взаємодії, може не підійти в іншій.

Ми продовжуємо вдосконалювати посібник і будемо вдячні за зворотний зв'язок.



У складних або критичних ситуаціях важливо звертатися до фахівців, які можуть надати відповідну допомогу.

У повсякденному житті ми часто починаємо діяти, коли проблема вже стала очевидною. Помічаємо проблеми, конфлікти, непорозуміння та інші складнощі тоді, коли їх вже не можна не визнати. Проте такі ситуації – це вже загальні підсумки маленьких помилок, образ, зневаги, напруги, які накопичувалися через непомітні дрібниці. Це стосується будь-якої комунікації.

Поранення, зміни у здоров'ї або інвалідність можуть створювати додаткову напругу для всіх учасників спілкування. Для багатьох така взаємодія незвична; для неї відсутні соціальні традиції, яким можна було б просто слідувати. Це стосується й тих, хто має інвалідність, і тих, хто поруч. Тож нам важливо було побачити складнощі з різних боків і дослідити, як можна спільними зусиллями налагодити ефективну комунікацію.

Щирість наших респондентів – людей з інвалідністю, їхніх близьких і фахівців – дозволила нам помітити деталі, з яких складається напруга, й знайти закономірності, які полегшують комунікацію й сприяють порозумінню.

Щоб краще зрозуміти, як спілкування працює в таких ситуаціях, ми виділили три етапи спілкування – зустріч, легка розмова й співпраця. Для кожного етапу ви знайдете в посібнику:

- *опис закономірних складнощів, які виникають з обох боків спілкування;*
- *знахідки, як усі учасники взаємодії можуть уникнути непорозумінь, полегшивши спілкування як для себе, так і для своїх співрозмовників.*

**Антон Семенов,
засновник
волонтерського проєкту
«Як ти, брате?»**



Нова реальність

Зміни

Коли в родині виникають зміни через поранення або хворобу, змінюються не лише постраждала людина, а й її близькі.

Комунікація починається ще до розмови — з того, як люди сприймають одне одного. З уявлення про себе, про свого співрозмовника, про те, що ви значите одне для одного.

Коли ми включаємо людей з інвалідністю в наше життя або коли самі отримуємо інвалідність, ми не просто допомагаємо комусь у складній ситуації чи адаптуємося. Ми змінюємо себе і суспільство навколо. Ми вчимося помічати, слухати і поважати, створюємо середовище, де кожен може бути собою, відчувати власну цінність і безпеку.

Це робить нас сильнішими: ми стаємо більш уважними, емпатійними і здатними співпрацювати. Кожна взаємодія, кожен маленький крок у спілкуванні — це інвестиція в гідність людини і в силу спільноти.

Комунікація

Через вплив тривалої повномасштабної війни та інших випробувань змінилася й сама комунікація. Вона стала більш практичною, більш вимогливою до особистих кордонів та нетерплячою до тиску.

Найбільша складність такої комунікації пов'язана зі збереженням гідності людини. Після поранення, хвороби або набуття інвалідності людина часто втрачає свої звичні ролі у роботі, родині, суспільстві та починає шукати відповідь на питання: **«Хто я тепер?»**.

У цей період велике значення має те, як відбувається взаємодія. Людина з інвалідністю й ті, хто поруч, можуть або ненавмисно закріплювати роль «слабкого» чи «жертви», або підтримувати роль рівного партнера. Тому важливо ставитися одне до одного як до людей, які можуть співпрацювати, бути цікавими співрозмовниками, допомагати одне одному й поважати взаємні кордони.

Наше дослідження засвідчило, що будь-яке спілкування розвивається крок за кроком: від першої **зустрічі** через **легку розмову** до **співпраці**. Ці етапи – логічні сходинки у розвитку взаємодії. Не можна опинитися на наступній сходинці, поки обидва партнери не погодяться зробити цей крок разом.

На кожному етапі діють свої правила та критерії успіху. Те, що спрацює під час робочої співпраці, може бути недоречним під час першої зустрічі.

Найбільша помилка – намагатися перестрибнути через рівень або порушити правила. Такі дії зазвичай руйнують контакт. Спілкування стає успішним лише тоді, коли ми поважаємо темп один одного.

У таблиці нижче підсумовуємо правила взаємодії на кожному етапі, а далі зупинимося детальніше на кожному з них.

Етапи	Завдання	Критерій (з обох сторін)
Зустріч	Контакт	Усмішка
Легка розмова	Знайомство	Розповідь про себе
Співпраця	Спільна робота	Дії

Ключові рішення для адаптації та реабілітації

Що допомагає швидше адаптуватися й відновитися після травматичних змін? І досвідчені фахівці з реабілітації, і люди, які рефлексують над власним досвідом реабілітації та адаптації після набуття інвалідності, стверджують, що різноманіття у взаємодіях дуже допомагає й полегшує осмислення набутого досвіду.

Різнманіття активностей допомагає перемикатися, не застрягати на складнощах, підтримувати інтерес, здобувати багато маленьких перемог та досягнень.

Різнманіття контактів допомагає розширювати коло можливостей і легко перемикатися, якщо взаємодія з кимось стає важкою.

Різнманіття комунікації, тобто наявність різного спілкування (серйозного й легкого, поверхневого й глибокого, побутового й професійного), посилює мотивацію, дозволяє легше переживати емоції та виклики.

Самотність

Наші респонденти розповідали про свої успіхи у спілкуванні, адаптації та особистому зростанні по-різному, але коли йшлося про труднощі, постійно звучало одне слово – «самотність».

Ми помітили просту закономірність: коли навколо багато самотності і напруження, спілкуватися стає важче. А чим важче спілкуватися, тим частіше ми уникаємо контактів. І чим більше уникаємо, тим більш самотніми стаємо. Це замкнене коло важко розірвати.

На жаль, уникання комунікації – природна й нормальна реакція на стрес і труднощі. Проте без спілкування ми залишаємося без підтримки, опори, впевненості, приналежності, відчуття власної важливості й цінності, які можуть нам дати тільки інші люди.

Саме тому навіть маленькі кроки до спілкування важливі. Таким чином, ми робимо інвестицію у своє середовище й своє майбутнє.

Почати ж потрібно з ініціативи.

Перша допомога – це ініціатива

Ініціатива – це ключовий секрет успішної комунікації. Якщо вам щось не подобається у вашому спілкуванні, то коли маєте сили, проявіть ініціативу. Навіть якщо ви не знаєте, що сказати, завжди можна сказати: «Привіт».

Щоб не сталося, завжди можна вибачитися й відійти, визнати недоречність і повернутися згодом, пояснити свій мотив або вислухати перелік того, де ви були неправі. Проте це вже буде взаємодія, де можна визначитися.

Більшість зібраних прикладів успішної комунікації за участю людей з інвалідністю – це історії про ініціативу. Це стосується й тих, хто давно має інвалідність або з нею народився, і тих, хто отримав її через важкі поранення, і всіх тих, близьких, колег і фахівців, хто спілкується з цими людьми.

Ініціатива – це й перша допомога собі, щоб знизити власну напругу, полегшити вирішення власних завдань, побудувати власні стосунки.

Але це й перша допомога людині, яка поруч. Людині, яка, мабуть, не знає, що сказати, як попросити, як запропонувати допомогу, як висловити або показати своє добре ставлення до вас чи до іншої людини.

Ініціативу важливо проявляти на кожному етапі спілкування, і перший етап – це зустріч.

Зустріч

Зоровий контакт

Проявам ініціативи під час зустрічі найбільше заважає страх бути недоречними. Близькі люди теж часто бояться сказати щось не так. Ми побоюємося, що можемо образити, зачепити болючу тему, збентежити або відволікти людину. Це все наслідки того, що ми одразу намагаємося допомогти, підтримати, зробити щось значуще.

Проте насправді зустріч має єдине завдання – показати людині, що її помітили й що до неї ставляться з повагою та дружньо. Це завжди доречно.

Для контакту потрібно **зустрітися поглядами, легко кивнути й усміхнутися**, якщо ви можете бачити одне одного. Або просто привітатися, якщо такої можливості немає. У цьому випадку також важливо усміхнутися, бо усмішка зчитується через інтонацію. Якщо людина відповіла усмішкою, то контакт стався.

Часто при зустрічі достатньо просто подивитися на людину, на її обличчя. Зазвичай у відповідь людина звертає на вас увагу, бачить ваш погляд.

Далі ваш легкий кивок і усмішка підтвердять вашу повагу та дружнє ставлення.

Інша справа, якщо у вас до людини є потреба, але спочатку людина демонструє недовіру. У цьому випадку варто максимально позитивно розповісти більше про себе, ситуацію, наміри. Часто до кінця розмови крига скресає: людина стає менш відчуженою і навіть може усміхнутися, показуючи готовність йти на контакт.

Перші слова

Якщо зоровий контакт встановити не вдається, то людина, скоріше за все, вас просто не бачить чи сконцентрована на своїх справах та думках.

Проте ви все одно можете спробувати почати розмову. Краще з фрази: **«Доброго дня! Дозвольте до вас звернутися?»**.

Не біда, якщо вам відмовлять у будь-якій формі. Неможливо передбачити стан та бажання іншої людини. Не варто ображатися на відмову, навіть якщо спроба коштувала вам зусиль. Це було немарно, бо ваша спроба показала вашу дружність та бажання взаємодіяти. Це важливо само собою, бо є сигналом людині, що вона в дружньому середовищі.

Найкраща відповідь у разі відмови: **«Гаразд, вибачте за клопіт»**.

Буває, що пропозиція спілкування призводить до емоційного «вибуху». Не приймайте це на свій рахунок. Скоріше за все, це реакція на біль та накопичену напругу, а не на вас.

Варто перечекати «вибух», дати людині можливість випустити емоції. Коли настане пауза, варто запитати: **«Чим я зараз можу допомогти?»**. Якщо причина обурення досі не зрозуміла, спитайте: **«Вибачте, можете пояснити, що не так?»**. Бажання зрозуміти іншу людину – це найкраща підтримка в такий момент. Іноді вже за кілька хвилин людина заспокоюється, дякує і вибачається за свій «вибух».

Проте переважно у більшості випадків після слів **«Доброго дня! Дозвольте до вас звернутися?»** ви почуєте у відповідь: **«Так, звісно!»**. У цей момент у вас наготові має бути друга фраза.

Другі слова

Іноді після привітання можна попросити про допомогу або її запропонувати: **«Чи можу я допомогти?»**. Або можна перейти до легкої бесіди.

Часто людина, яка потребує допомоги, озвучує свій запит одразу після вашого привітання. Під час адаптації багатьом буває ніяково звернутися до незнайомих першими, тож ваша усмішка чи привітне слово допоможуть подолати цей бар'єр.

Утім, взаємодія буде значно комфортнішою, якщо ви візьмете на себе ініціативу та підтримаєте коротку розмову – це допоможе людині розслабитися.

Помічники, до речі, теж часто нервують. Тож коли хтось допомагає вам, то ви також можете допомогти їм легкою бесідою.

Легка розмова

Частина людей після поранень або хвороб охоче розпочинає легкі розмови з оточенням, якщо є така можливість. Це пов'язано з тим, що часто їхнє коло спілкування обмежено: їм бракує нових контактів, знайомств, нової інформації. Зазвичай це стосується тих, хто уже адаптувався до свого нового стану.

Однак на етапі адаптації до інвалідності людині часто складно проявляти ініціативу через брак комунікативних навичок чи невпевненість. У такому випадку людина охоче піде на контакт, якщо ви самі почнете розмову.

Переконатися, що легка розмова доречна, можна простим питанням на кшталт: **«Не заважатиму, якщо ми трохи поговоримо?»**.

Недоречно

Найгірша ідея для легкої розмови – тема інвалідності. Недоречно розпитувати ні про обставини набуття, ні про наслідки, ні про поточні складнощі. Ця тема вимагає відкритості й зусиль від людини, що буде виправдано тільки на етапі співпраці й тільки за реальної потреби.

Також недоречними є прояви співчуття, побажання одужання та будь-які порівняння. Співчуття без готовності реально допомогти може сприйматися як зверхність, повне одужання у багатьох випадках просто неможливе, а досвід пересування на кріслі колісному через перелом ноги не може дорівнювати досвіду пересування після ураження спинного мозку.

Завдання легкої розмови – побудувати простір безпеки й довіри. Для цього потрібно показати свою щирість і повагу.

Легкі й важкі теми

Якщо вже стався контакт, то легку розмову вести легко. За умови, що ви знаєте ключову складність таких розмов і те, як вона долається.

Ця складність – це вибір теми.

Про що заговорити буде доречно? Як не помилитися з темою? Рішення тут просте, й воно пов'язано із алгоритмом легкої розмови, який виявився універсальним. Його головна «хитрість» – почати із себе.

Алгоритм легкої розмови

Почати із себе означає, що потрібно розповісти щось про себе. Важливо, щоб це було коротко, щиро й легко. **Легко саме для вас.**

Це й є ключовий секрет. Не треба вгадувати, що буде легко для іншої людини. Поділіться тим, чим ви можете поділитися, а потім запитайте про те саме чи щось схоже у співрозмовника:

- **«Я сьогодні знову на перев'язку. А ви тут давно?»**,
- **«Сьогодні важкий день. А ви як, чи добре почуваетесь?»**,
- **«Мені здається, ця черга буде тягнутися вічність. Добре, що я не поспішаю. Можу вас пропустити вперед, якщо вам потрібно»**,
- **«Я юрист, але зараз тут не у справах, просто відпочиваю. А ви чим займаєтеся?»**.

Найгірше, що може статися, – людина не підтримає тему. Але, скоріше за все, вона саме переведе розмову на тему, яка для неї комфортна, й поділиться чимось своїм.

Щоправда, є ще один секрет легкої розмови. Будьте готові слухати, бо особливо зараз, коли багатьом людям бракує спілкування, розповідь вашого співрозмовника може бути тривалою. Проте через це розмова стає ще ціннішою для людини. Якщо у вас є бажання її підтримати, то ваше слухання – часто найкращий спосіб.

Щоб слухати було легше, ви можете звернутися до посібника «Поговори зі мною».



Коли ви розказуєте про себе, ви трошки відкриваєтеся й тому створюєте кредит довіри. Тому навіть якщо розмова «не пішла», цілком нормально спробувати ще раз з іншою розповіддю чи темою. Ще один вдалий спосіб – визнати саме свою потребу в допомозі. Наприклад:

«Вибачте, не можу зрозуміти, який тут розклад. Ви не знаєте, коли перерва?».

До речі, озвучити власну невелику проблему й попросити про дрібну послугу – так само як і запропонувати свою допомогу – це чудовий спосіб швидко завершити етап знайомства й перейти до співпраці. Такий прийом доречний і тоді, коли ви втомилися слухати або відчуваєте нагальну потребу діяти.

Співпраця

Будь-яка співпраця потребує узгодженості – чітких домовленостей та узгодженого плану. Це потребує розуміння одне одного й стосується будь-яких ситуацій, тому що певні бар'єри, бажання, інтереси, способи дій, яким людина віддає перевагу, є у всіх.

Це нормально прояснювати у будь-якій співпраці, включно з такою, де один з партнерів – це людина з інвалідністю.

Тому коли хтось комусь допомагає або ви вже плануєте іншу співпрацю, то і розповідати про складнощі, і запитувати про складнощі правильно та нормально. Звісно, предмет прояснення має бути напяму пов'язаний з передбачуваною роботою: чим більше тривалою та складною очікується взаємодія, тим більше потрібно прояснити.

Для успішної співпраці корисно розуміти, які саме порушення і труднощі може мати людина.

Фізичні порушення – це порушення рухливості та фізичної витривалості. З неочевидного назовні, наприклад, це може бути обмеження щодо підняття ваги.

Сенсорні порушення – це порушення слуху, зору, інших способів сприйняття інформації. Наприклад, у більшості життєвих взаємодій неважливо, що людина не чує запахів. Проте в роботі, пов'язаній з парфумерією, дегустацією, медициною й навіть безпекою (запах газу), це може стати критично важливим.

Інтелектуальні – порушення пам'яті, зниження уваги, мовні складнощі, сповільнене мислення. Наприклад, такі складнощі бувають після інсультів чи від уражень вибуховою хвилею.

Психічні порушення охоплюють і розлади сприйняття, і все, що пов'язано з емоціями. До цього типу належить і ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

З боку це не завжди помітно, але людина, з якою ви зараз спілкуєтесь, може мати свої внутрішні труднощі або порушення кордонів. Те саме стосується і вас: інші люди можуть навіть не здогадуватися, через що ви проходитье прямо зараз.

У реальності все може бути дуже індивідуально, тому важливо не намагатися здогадатися, передбачити чи сподіватися, що люди самі все зрозуміють. Потрібно все, що важливо, уточнювати у самої людини або одразу пояснювати тим, з ким ви будете працювати в одній команді.

Рідні людей з інвалідністю свідчать, що проблем не буває, коли люди навколо обізнані з ситуацією.

Невидима інвалідність

Є багато аспектів, які не очевидні для співрозмовників, проте можуть відчутно впливати на взаємодію й навіть призводити до конфліктів через непорозуміння.

Тому якщо вам здається, що людина поводиться незвично, якщо у вас виникають незручності чи складнощі в спілкуванні, спочатку важливо з'ясувати, що відбувається.

Наприклад, людина з поганим зором чи слухом може підходити дуже близько до співрозмовника. Люди з певними порушеннями можуть у будь-який момент почати нетипово рухатися. Людина може говорити нерозбірливо саме тому, що їй складно вимовляти певні звуки, а не з якихось інших причин.

Рішення для всіх цих ситуацій одне – прояснювати:

«Скажіть, будь ласка, ви погано чуєте?»,

«Скажіть, будь ласка, ви погано бачите?»,

«Скажіть, будь ласка, вам складно рухатися?»,

«Скажіть, будь ласка, вам складно говорити?».

Так само цілком нормально попередити людей, з якими ви комунікуєте, про те, про що вони не можуть передбачити:

«Я погано чую, чи ви не проти, якщо я підійду ближче?»,

«Я погано бачу, чи ви не могли б мені не показувати на телефоні, а пояснити на словах?».

Самостійність

З невидимою інвалідністю також тісно пов'язано питання самостійності.

Є певні дії, які через порушення не можна зробити звичним способом.

Однак ускладнення не означають безпорадності. Адаптація людини з інвалідністю полягає в тому, що вона знаходить для себе нестандартні способи, якими вона може справлятися.

З часом чим більше справ людина починає робити самостійно, тим краще вона себе відчуває. До речі, саме тому одним із ключових рішень для покращення адаптації є **різноманіття активностей**.

Для самостійності допомагають прості фрази:
«Будь ласка, спробуйте самі!»,
«Чи можете ви зробити це самостійно?» і
«Я хочу спробувати сам(а)».

Самостійність і допомога

Прагнення самостійності не означає, що варто завжди відмовлятися від допомоги. Усі люди постійно допомагають одне одному.

Важливо, щоб людина, яка отримує допомогу, мала вибір і незалежність. Це дозволяє їй легше звертатися, і легше відмовляти, якщо немає можливості допомогти, і легше погоджуватися, бо в такому випадку допомога не перетворюється на порятунок.

Підсумок

Рецепт, який ми найчастіше чули від фахівців з реабілітації:

«Проста дія, легка спроба, гарний ефект. Це будує довіру до себе і до можливості адаптації».

Допомога

Іноді допомога стає життєво необхідною, і це може трапитися з кожним. У такі моменти важливо відкинути сором: і коли вам потрібно попросити про підтримку, і коли ви відчуваєте, що варто її запропонувати.

Будьте уважними до дрібниць. Якщо ви бачите, що зі співрозмовником відбувається щось незвичне – це може бути ознакою серцевого нападу чи іншого критичного стану. Пам'ятайте: ваша небайдужість і вчасна реакція можуть врятувати людині життя.

У будь-якій невизначеній ситуації варто спитати: **«Вибачте, чи все у вас добре?»**, **«Чи можу я чимось допомогти?»**.

Коли людина прийде в норму, можна запитати: **«Чи можна вас запитати, що це було? Як у таких випадках краще поводитися, щоб допомогти?»**

Якщо ви проходили відповідні курси й знаєте, як допомогти, то повідомте:

- що ви маєте компетенцію,
- що ви збираєтеся робити,
- спитайте дозвіл.

Якщо не знаєте чи не впевнені, то запитайте й переконайтеся, що зрозуміли правильно.

Якщо ситуація не критична, то важливо допомагати, тільки якщо у вас є на це час і ресурси. Допомога поспіхом може нашкодити. Якщо немає часу, краще ввічливо відмовити: **«Вибачте, зараз поспішаю й не можу допомогти»**. Це цілком нормально й необразливо.

Адаптація й контакт з родиною

Коли людина отримує важку новину про своє здоров'я, це змінює життя. Найкраще, як близькі можуть підтримати, – це почати занурюватися в тему, вивчати її, обговорювати, зокрема, із самою людиною.

Така поведінка дозволяє не залишати людину наодинці з проблемою. Вона свідчить: **«Ми разом»**.

До речі, саме цю фразу варто повторювати за першої-ліпшої нагоди. Чи можете запитати, якщо виникли сумніви: **«Ми разом?»**.

Перший контакт

Поширене явище, коли люди, які набули інвалідності, певний час уникають контакту з близькими. Зазвичай вони переживають, як сприйматиме сім'я їхню інвалідність, бояться бути тягарем, бояться, що налякають своїх дітей. Як наслідок, відтермінують зустріч.

У такій ситуації важливо не тиснути, а дати можливість підготуватися та налаштуватися. Проте дуже важливо продовжувати підтримувати контакт.

Одне з найкращих рішень – через розповіді про власні побутові справи емоційно залучати людину до життя сім'ї. Тут можна використати той самий алгоритм, який ми радимо для підтримки стосунків на відстані в посібнику «Як ти, кохана(ий)?».



Варто заздалегідь проговорити тему інвалідності між рідними і з дітьми. Повідомити людині, що рідні в курсі, і це їх не лякає й не засмучує. Підтвердити це ще до розмови наживо можна, наприклад, якщо зняти відео, де рідні і діти розповідають про власні справи.

Побутова взаємодія

Багато з тих, хто отримав інвалідність, не хочуть бути тягарем для близьких і не хочуть відчувати сором від того, що хтось бачить, як складно їм даються нібито прості речі. Саме тому багато хто нам розповідав, як їх дратують «очі співчуття».

Проте саме побут – це місце, де найчастіше народжується довіра. Саме тут дрібниці мають найбільше значення.

Це звичайні щоденні речі: черга, транспорт, кухня, під'їзд, робоче місце, магазин. У першу чергу тут потрібна не допомога, а розуміння.

1. Перше правило побутової взаємодії – **запитати замість здогадуватися.**

Не потрібно намагатися передбачити потреби чи бажання. Просто запитайте. Якщо щось зацікавило вас (чи, наприклад, вашу дитину), запитуйте фразою: **«Чи доречно вас спитати / попросити...»**

2. Друге правило – **давати вибір.**

Допомога без вибору – це порятунк, а допомога з вибором – це повага. Чіткий вибір також зменшує тривогу, невпевненість, допомагає прийняти рішення.

3. Третє правило – **запитувати одне одного: «Як тобі зручніше?»**

Побут – це регулярні повторювальні взаємодії. Через це маленькі неприємності можуть накопичуватися й стати великими. Тому важливо вчасно прояснювати можливі негаразди.

4. Четверте правило допомагає уникнути гіперопіки. **Допомагати робити, а не робити замість людини. І не заважати, якщо людина справляється без вас.**

Бажання зменшити клопоти близькій людині через те, що вона витрачає більше зусиль на побутові справи, може шкодити відчуттю автономності.

Коли щось йде не так

Переживаючи втрату або масштабні зміни у житті, людина може відштовхувати від себе інших людей. Це природна, хоч і тимчасова реакція. У такий час важливо дати необхідний простір, але при цьому не зникати зовсім, залишаючись у контакті.

Ваша «свідома присутність» стає сигналом: «Ти не наодинці, ти мені важливий(а)». Це відчуття неперервного контакту допомагає вистояти перед шоком від горя. І лише тоді, коли людина нарешті відчує себе у повній безпеці, вона зможе відпустити біль – і почне плакати.

Для багатьох це необхідний етап. Тут допомагає залишатися поруч і нагадувати, що **«ми разом», «я з тобою»**.

Чутливість

Навіть якщо всі добре ставляться одне до одного, інколи напруга все одно виникає. Хтось образився. Хтось відреагував різко. Хтось неправильно зрозумів. Це нормально й трапляється.

У складних умовах люди живуть із підвищеною чутливістю. Реакція часто стосується не вас, а попереднього досвіду чи складнощів, які вас не стосуються.

Важливо **перечекати «вибух»**, намагаючись зрозуміти, що трапилось.

Уточніть: **«Чи правильно я розумію, що...»**. Запитайте: **«Поясніть, будь ласка, що трапилось?»**. Пам'ятайте: розуміння важливіше за допомогу. Ясність відновлює стосунки.

Дуже важливо **визнати помилку, якщо вона була**. Це відновлює довіру.

Пам'ятка

«Золоті правила» в спілкуванні з людиною з інвалідністю:

- **Ініціатива.** Навіть просте «Привіт» руйнує стіну самотності.
- **Повага через вибір.** Запитуйте: «Я можу допомогти чи ви зробите це самі?».
- **Ясність – це спокій.** Якщо не розумієте поведінку, то ввічливо запитайте. Недомовленість породжує напругу.
- **Фрази-опори:**
 - «Ми разом»,
 - «Як тобі зручніше?»,
 - «Вибач, я помилився».

Додаток І.

Романтичні стосунки

Романтичні стосунки – це місце найбільшої вразливості. Тут особливо важливо не підмінити любов жалістю, а турботу – контролем.

Поранення або інвалідність можуть змінювати побут, але це не скасовує близькість, бажання, ніжність і право бути коханим.

Три речі, які допомагають:

- 1. Самоіронія.**
- 2. Спільні плани.**
- 3. Маленькі радості.**

Тут також важливо проявляти ініціативу.

Наприклад, для початку романтичних стосунків можна запросити на побачення, бодай у кав'ярню. Або можна скористатися послугою доставки для організації вечері вдома, якщо вихід ускладнений на даному етапі. Зазвичай в парах, де є людина з інвалідністю, люди ставляться до побачень більш серйозно, і якщо інша людина до них не готова, то просто не піде.

Перша бесіда пройде легше, якщо одразу спитати: **«Чи можеш сказати, про що готовий(а) розмовляти, а які теми краще не чіпати?»**

Додаток 2.

Базові правила для словника

- 1. Як говорити про людей.** Людину не визначає її стан, діагноз чи особливість. Саме тому говоримо **«Людина, яка...»**, а не використовуємо слово-ярлик. Наприклад:
 - «людина з інвалідністю»,
 - «людина з порушенням зору»,
 - «людина з досвідом перебування в полоні».
- 2. Як описувати ситуації.** Слова мають описувати, а не оцінювати. Наприклад:
 - **«має складнощі»** (замість «не може»),
 - **«користується кріслом колісним»** (замість «прикутий до крісла колісного»),
 - **«живе в складних умовах»** (замість «страждає»).
- 3. Формулювання, прийняті в спільноті.** Слова можуть відрізнитися залежно від середовища, тому важливо використовувати узгоджені з ними слова та назви. Якщо є різниця у вашому словнику й тому, що ви чуєте, варто перепитати: **«Підкажіть, будь ласка, як краще мені говорити про...»**.

Питання для самоперевірки

- Я тут говорю про людину чи вішаю ярлик?
- Я узагальнюю чи описую конкретну ситуацію?
- Я висловлюю повагу до гідності?

Наші стратегічні партнери

Волонтерський штаб
«Згряя»



ВіЯр – інтернет-магазин
меблевої фурнітури,
аксесуарів і матеріалів
для виготовлення меблів
в Україні



Наш сайт:
<https://yakty.com.ua/>



З усіх питань: yaktybrate@gmail.com

У проєкті «Як ти, брате?» ми показуємо, що зв'язок починається з кожного з нас – із простого запитання, щирої розмови, бажання підтримати. Ми створюємо і поширюємо посібники про те, як зберігати стосунки, відновлювати контакт і бути поруч навіть у найважчі моменти війни.

